

## Community Health Plan

### La diabetes

— A pesar de todo el avance en la investigación de la diabetes, todavía no hay cura para esta enfermedad. Por lo tanto, la clave para una buena salud para personas que padecen de diabetes es controlarla.

— Las personas con diabetes, no pueden tomar pastillas o insulina en las mañanas, y luego olvidar su salud el resto del día.



— La dieta, el nivel de ejercicio, la tensión nerviosa y otros factores pueden afectar los niveles de azúcar en la sangre. Por lo tanto, entre más los diabéticos aprendan acerca de como estos factores les afectan, les permite lograr un mejor control.

#### ¿Qué es la diabetes?

- La diabetes es una enfermedad en la cual el cuerpo no usa azúcar (glucosa) apropiadamente.
- La glucosa es producida de los alimentos que nosotros comemos.
- La glucosa viaja en la sangre y es usada como energía para el cuerpo.
- Para que el cuerpo pueda usar la glucosa, es necesario que halla insulina.
- La insulina, una hormona secretada por el páncreas, permite que la glucosa entre en las células.
- En la diabetes tipo I (uno), el páncreas produce poca o no insulina.
- En la diabetes tipo II (dos), el cuerpo no puede usar la insulina producida por el páncreas.
- Una persona con diabetes tiene una mayor posibilidad de sufrir un ataque al corazón, un derrame cerebral, ceguera o enfermedad del riñón, que una persona sin diabetes.

#### ¿Cuáles son los señales y síntomas de la diabetes?

- Orinar frecuentemente — Mucha sed
- Hambre todo el tiempo — Perdida de peso “anormal”
- Fatiga extrema — Vista nublada
- Dolores de cabeza — Deseo por “cosas dulces”
- Cortadas/golpes lentos para sanar
- Hormigueo/entumecimiento en las manos y los pies
- Infecciones recurrentes de la piel, encías, o vejiga urinaria

#### Tomando cuidado de la diabetes

Los pacientes con diabetes pueden prevenir o disminuir el riesgo de complicaciones. Si usted tiene diabetes, usted puede manejar la enfermedad haciendo lo siguiente:

- Desarrolle un plan de los tiempos de comida que incluye el tipo de comida que usted debería comer, la cantidad, la frecuencia y cuando usted debería comer.
- Si usted toma medicinas (pastillas o insulina), tómelas como su doctor le ha dicho.
- Haga ejercicio periódicamente. Asegúrese de hablar con su doctor antes de comenzar algún programa de ejercicio.
- Examine su nivel de azúcar en la sangre regularmente.
- Aprenda acerca de la diabetes lo más que pueda y siga el consejo de su doctor.

***Recuerde... El buen control puede ayudar a las personas a prevenir complicaciones de la diabetes relacionadas con el corazón, ojos, riñones y nervios.***

Esta hoja informativa no debe ser considerada como consejo médico específico, porque cada situación individual es diferente. Si usted necesita consejo médico, hable con su doctor y no dependa del conocimiento adquirido de esta información. Community Health Plan/Health & Provider Education Unit, 1999.

**Escritor: Roberto Belloso, M.P.H.**